

# El Softbol femenino en la comunidad *Los Arados* del municipio Maisí

## Abilities of the pitchers of female Softball in the community *Los Arados*

### Maisí from Municipality

Roylis Noa-Chávez<sup>1</sup>, Yamiriam Ruiz-Boicet<sup>2</sup>

<sup>1</sup> M. Sc Prof. Asist. Universidad de Guantánamo, Cuba. [royle@cug.co.cu](mailto:royle@cug.co.cu)

<sup>2</sup> M. Sc Prof. Asist. Universidad de Guantánamo, Cuba. [yamirian@cug.co.cu](mailto:yamirian@cug.co.cu)

*Fecha de recepción:* 27 de marzo de 2010

*Fecha de aceptación:* 20 de junio de 2010

## RESUMEN

En el presente estudio se aborda una temática de gran interés a partir de las principales deficiencias que presentan las lanzadoras del Softbol femenino de la comunidad “Los Arados” del municipio Maisí nos proponemos como objetivo elaborar un sistema de actividades físicas para mejorar las habilidades en este deporte. En este sentido, el investigador ofrece en detalle un grupo de elementos sobre una actividad que es nueva en el territorio y donde sus practicantes se inician por primera vez. A partir de la revisión y actualización de estas actividades físicas se aplicó el método de criterio de especialistas, donde se corroboró la factibilidad de la propuesta para insertarlo en los planes de clases del Softbol femenino.

**Palabras clave:** Softbol femenino; Actividades físicas; Cultura deportiva; Disciplina deportiva

## ABSTRACT

This study addresses a subject of great interest from the major deficiencies in female softball pitchers in the community “Los Arados” from Maisí municipality. In this sense, the researcher offers in detail a group of elements on an activity that is very young in the territory and where its practitioners are started for the first time. From the review and updating of these physical activities the specialists criteria method was applied, which confirmed the feasibility of the proposal to insert it into the female softball lesson plans.

**Key words:** Female softball; Physical activities; Sport culture; Sport ability

## INTRODUCCIÓN

El papel social del deporte en Cuba es ponderado altamente tanto por las

## **INTRODUCCIÓN**

El papel social del deporte en Cuba es ponderado altamente tanto por las autoridades gubernamentales como por todo el pueblo. Su aporte educativo, como en entrenamiento lo convierten en una de las actividades importantes del progreso social. El desarrollo alcanzado hasta el presente, en la esfera del deporte, las experiencias acumuladas, las deficiencias, los errores cometidos y los problemas y las dificultades que aún se afrontan, promueven a la más profunda reflexión, después de analizar los resultados del trabajo en los últimos años en la comunidad Los Arados del municipio Maisí en aras de garantizar el alcance de los objetivos en la masividad y el derecho de cada ciudadano a la práctica del deporte.

En la actualidad la dirección de Cultura Física y el Deporte requiere de un perfeccionamiento constante, sobre las bases científicas con un fundamento teórico sólido, que tiene como premisa no establecer patrones rígidos en su concepción utilizando adecuadamente y acorde con nuestra realidad experiencias internacionales y territoriales que en esta esfera se han revelado en estos últimos años. El promover la salud a través de la Cultura Física, constituye una tarea incluida en la batalla por la cultura general integral de la población. La necesidad de desarrollar una cultura deportiva en la población requiere transformar las acciones.

De acuerdo a lo analizado se manifiesta el interés por detectar las causas que provocan que las lanzadoras de softbol femenino de la comunidad Los Arados en el municipio Maisí tengan inestabilidad en las habilidades para el desenvolvimiento en la posición de pitcher a pesar de que poseen un excelente somato tipo para imponerse.

Una vez aplicado el diagnóstico se pudo observar una aproximación a su estado actual donde puede reflejarse que las lanzadoras de Softbol femenino de la comunidad Los Arados del municipio Maisí presentan las siguientes deficiencias:

- ✓ Insuficientes actividades físicas para desarrollar las habilidades en las lanzadoras, infringiendo en ocasiones su metodología.
- ✓ Dificultad con la mecánica de lanzar en la mayoría de las lanzadoras.

- ✓ Insuficiente motivación de las practicantes para desempeñarse en la posición de lanzadoras y no se tienen en cuenta sus características individuales.

Estas, entre otras razones son motivos suficientes para plantearnos el problema científico ¿cómo mejorar las habilidades de las lanzadoras de Softbol femenino como parte del deporte participativo en la comunidad Los Arados del municipio Maisí?

Planteándose como objetivo de investigación: elaborar un sistema de actividades físicas para mejorar las habilidades de las lanzadoras de Softbol femenino como parte del deporte participativo de la comunidad Los Arados del municipio Maisí.

## **DESARROLLO**

Es el área de lanzar uno de los fundamentos a los que se le presta desde la óptica del autor de la investigación menos atención dentro del Softbol y más aún en las practicantes de esta disciplina deportiva. Muchas veces se piensa erróneamente en que si no se tienen jugadoras con el somatotipo idóneo para desempeñarse en una actividad deportiva no se cogerán los frutos del trabajo, pero esto es del todo falso, ya que lo importante en esta situación es aportarle al atleta todos los requerimientos necesarios para que muestre la maestría deportiva en lo que hace.

La estatura, la velocidad y la habilidad son claras ventajas para tener un correcto desempeño en esta área, pero no son en ningún caso el factor único en la acción de lanzar, es un fundamento que será mejorado por otros tres elementos: la agresividad, la constancia y sobre todo la inteligencia. Y eso es precisamente lo que caracteriza a una lanzadora de Softbol, al margen de su somatotipo.

Según teorías que comparte el investigador, lo normal es que el jugador(a) de la posición de lanzar en el softbol realice por partidos entre 65 y 75 lanzamientos que se producen como promedio en un juego.

El trabajo de la lanzadora en un partido de Softbol debe basarse en tres aspectos fundamentales: la velocidad, el control y la técnica. Ninguno de estos aspectos deben ser descuidado y en la base son los que debemos mejorar

constantemente para cuando se llegue a equipos de primer nivel exista dominio de la técnica de lanzar.

A esto se le debe agregar que una atleta que se desempeñe en la posición de lanzadora no le puede faltar intuición, habilidad y efectividad a partir de sus definiciones.

La intuición podemos definirla como la capacidad por parte de la lanzadora de conocer de antemano hacia donde lanzará la pelota. Es una habilidad que se adquiere con el paso del tiempo y a base de mucho trabajo monticular.

La habilidad consiste en la capacidad de la atleta para realizar el lanzamiento en el punto que más daño le haga a la bateadora. Requiere rapidez de pies y control del cuerpo y los brazos. Puede mejorarse a través de actividades físicas y con materiales alternativos.

Las habilidades que adquieran las lanzadoras durante el proceso de investigación y una vez concluido el mismo, facilitará en menor o mayor grado dominar a las bateadoras rivales, requiriendo para esto apropiarse de elementos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos; tomando como base las atletas que están a la ofensiva, mejorándolo con la repetición constante de lanzamientos.

Es importante hacer ver a las atletas que quien más posibilidades tiene de saber hacia dónde irá la pelota por el tipo de pitcheo que está realizando es la lanzadora, por tanto el resto de las integrantes del equipo deberán adoptar la posición que esta le indique en aras de lograr el objetivo propuesto.

El objetivo fundamental hacia el que debemos orientar el trabajo es en busca de mejorar las habilidades en las lanzadoras; para ello se están proponiendo actividades encaminadas a erradicar los problemas detectados durante la investigación.

Actividad No. 1

Nombre: Lanzar sin pelota.

Tipo de actividad: imitación.

Objetivo: determinar la ejecución del movimiento de lanzar a través de demostraciones sin pelota.

Método: repeticiones.

Medios: ninguno.

### Procedimientos

Desde la posición de set, en parejas, imitar la mecánica de pitcheo sin pelota, ni guantes con una practicante al frente con el objetivo de ir corrigiéndole los errores que vayan cometiendo las que se encuentran realizando la actividad.

Variante:

Desde la posición de set, en cuarteta, imitar la mecánica de pitcheo sin pelota, ni guantes con dos practicantes al frente y una en cada lado con el objetivo de ir corrigiéndole los errores que vayan cometiendo las que se encuentran realizando la actividad.

Esta actividad tiene como propósito que la atleta sea capaz de ver sus propios errores y lo pueda corregir a tiempo.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

### Actividad No. 2

Nombre Familiarización con la bola.

Tipo de actividad: práctico.

Objetivo: conocer el correcto agarre de la pelota y cómo debe salir por los dedos.

Método: repeticiones.

Medios: pelotas y guantes.

### Procedimientos

Ejercitar los diferentes tipos de agarre de acuerdo con las características de cada lanzadora y lo que ellas puedan emplear a partir de lo asimilado en las clases. No forzarla a realizar un lanzamiento para el que no tenga toda la disposición.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

### Actividad No. 3

Nombre Arrodillada de lado frente a una maya

Tipo de actividad: práctico.

Objetivo: fundamentar la posición correcta de la lanzadora en aras de lograr mayor aceleración en el movimiento.

Método: repeticiones.

Medios: maya o red, guantes, pelotas normales, sobre medidas y con sobre peso.

#### Procedimientos

Que desde la posición de arrodillada la practicante haga el esfuerzo en pasar el brazo más próximo a la pierna de ataque y pueda lograr con exactitud la aceleración del movimiento.

Desde la posición de arrodillada o parada de lado frente a una maya apoyando la pierna derecha en el suelo y la izquierda extendida en dirección a la maya; en ambos casos la atleta realizará ejercicios de dedos, muñeca y antebrazo.

Esta actividad se utiliza como forma de calentamiento de los músculos que trabajan y para buscar aceleración del movimiento, fragmentando la técnica de lanzar.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

#### Actividad No. 4

Nombre. De frente a la maya con péndulo.

Tipo de actividad: práctico

Objetivo: realizar la técnica del lanzamiento y que la palanca de la muñeca y el codo tengan mayor potencia en el movimiento.

Método: repeticiones.

Medios: maya o red, guantes y pelotas.

#### Procedimientos

Desde la posición de frente a una maya la lanzadora realizará un movimiento coordinado de piernas, dedos, muñeca y antebrazo para perfeccionar los lanzamientos.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

#### Actividad No. 5

Nombre: Liga

Tipo de actividad: práctico.

Objetivo: potencializar el control de los lanzamientos.

Método: repeticiones.

Medios: maya o red, guantes y pelotas.

Variante: una goma.

#### Procedimientos

Familiarizar a las atletas mediante un juego donde se aprecie la zona de strike y que inconscientemente las lanzadoras estén trabajando el control, aunque no es de mucha exigencia en las practicantes a este nivel.

Desde la posición de lado frente a la maya a una distancia de dos o tres metros, la atleta realizará la técnica de las acciones anteriores e incorporándole un cuarto de molino, tres cuartos de molino y medio molino, tratando de realizar la técnica de los ejercicios lo más correcta posible en dirección a la liga con el trabajo coordinado de las piernas, caderas, dedos, muñeca, ante brazo y brazo. La liga se utiliza frecuentemente para buscar control, pero en este caso la vamos a utilizar para observar el nivel técnico que están alcanzando las atletas y cómo está saliendo la pelota por los dedos.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

#### Actividad No. 6

Nombre Coordinación del movimiento.

Tipo de actividad: práctico.

Objetivo: fortalecer los miembros inferiores y realizar el trabajo coordinado de las piernas y los brazos.

Método: repeticiones.

Medios: guantes

#### Procedimientos

Desde la posición de lado apoyada en la posición de pivot, la practicante ubicada en una pendiente realizará el ataque con el molino completo sin implemento desde la posición más alta del brazo de lanzar.

Variante.

Desde la posición de lado apoyada en la posición de pivot, la practicante ubicada en una pendiente realizará el ataque con el molino completo con pelota desde la posición más alta del brazo de lanzar.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

#### Actividad No. 7

Nombre: Mi velocidad.

Tipo de actividad: imitación

Objetivo: buscar el máximo de aceleración en el último molino, así como la coordinación del movimiento al soltar la pelota.

Método: repeticiones.

Medios: guantes, pelota y maya o red.

Procedimientos

Desde la posición de lado a una maya el atleta realizará la ejecución del doble molino buscando la mayor aceleración en el último lance en aras de lograr mayor velocidad de sus envíos.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

#### Actividad No. 8

Nombre Técnica completa de la lanzadora.

Tipo de actividad: imitación

Objetivo: realizar la técnica del movimiento completo de la lanzadora.

Método: repeticiones.

Medios: ninguno.

Procedimientos

Desde la posición normal la atleta realizará en todo el terreno el ataque con el molino completo del brazo para consolidar la técnica del movimiento.

Participantes: atletas y profesores.

Responsable: profesores.

Momento o etapa de ejecución y control.

La aplicación de la propuesta configura una estructura metodológica con la proposición de tratar de incentivar a los practicantes a corregir sus deficiencias y a poner todo el interés, talento y condiciones físicas para solucionar el problema; propiciando que se logre una atleta más integral con un mejor desempeño.

Estas actividades no eliminan la estructura establecida con anterioridad para las clases de entrenamiento de la comunidad Los Arados; lo que cambia es la



intención con que se lleva el contenido, que es siempre mejorar y perfeccionar lo existente y profundizar en las particularidades de la mecánica de lanzar.

Este proceso refleja el sistema de interacciones y de relaciones establecidas entre las practicantes, las cuales deben ser fluidas y sinceras de forma que permitan una comunicación clara y que contribuyan a alcanzar los objetivos.

En cuanto al control, se realiza de forma teórico - práctico al realizarse las anotaciones con el contenido de lo ejecutado en el que se tendrá en cuenta la calidad de lo plasmado en dicho proceso al tener presente el estado inicial y los resultados que se obtienen.

## CONCLUSIONES

Las actividades físicas ofertadas para mejorar las habilidades de las lanzadoras de Softbol femenino como parte del deporte participativo de la comunidad de Los Arados, estructurado metodológicamente como propuesta en correspondencia con las actuales necesidades.

Se elaboraron las actividades dirigidas a mejorar las habilidades de las lanzadoras de Softbol femenino a través de un enfoque sistémico - estructural que posibilitó el dominio de sus principales componentes y las vías para su aplicación en la práctica social mediante la utilización de métodos participativos y democráticos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia de Deporte. (1989). *Reglamentos del decreto sobre el régimen de Participación deportiva*: resolución # 52. 146p
- Academia de Deporte. (1991). *Sistema cubano de cultura física y deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Águila Soto, C y Casimiro Andujar. (1988). *Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos*. [en línea]. edusol. Gtmo. no. 13 abril ,2008. Disponible en [www.edusol.rimed.cu/](http://www.edusol.rimed.cu/) consultado el 13 de mayo del 2009.
- Andux, C. (1988) *Programa de preparación del deportista*, Tomo I-II. La Habana: Pueblo educación.
- Álvarez de Zayas, C. (1990) *Fundamentos teóricos de la didáctica*. La Habana. M E S.

Alonso, R. (1990). *Resultados antropométricos en el ensayo de un programa de Educación Física*. III jornada técnico metodológica. ESPA Nacional La Habana.

Bachéele, Thomas. (1999). *Entrenamiento con pesas*. Barcelona. Martínez Roca. S.a.

Barrios, J. Ranzola, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana. Deporte.